

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 69 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 13 от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 69 с
углубленным изучением отдельных
предметов»

А.А.Лаваренть

ева
Приказ № 245-А от 30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лыжные гонки»
возраст детей 8-12 лет
срок реализации программы 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной программы по лыжным гонкам.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» рассчитана на один год обучения, относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень подготовки – базовый.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Возраст обучающихся по данной программе 8-12 лет.

Количественный состав от 10 до 15 человек. Программа рассчитана на 144 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Срок реализации – 1 год.

Продолжительность одного занятия два академических часа (один час - 40 минут). Занятия ведутся 2 раза в неделю по 2 часа.

Обучение ведется на русском языке.

Основная форма обучения – очная. В случае возникновения форс – мажорных обстоятельств - электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях – групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий – тренировочное мероприятие, беседа, соревнование, открытое занятие. При дистанционном обучении – самостоятельное изучение выданного учебного материала, консультации, практическое задание (посредством видеоконференций, вебинаров).

Преимственность программ со школьными программами, предметами: программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физическая культура (бег, гимнастика – акробатика, укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты; силовая физическая подготовка; подвижные и спортивные игры, история физкультуры и спорта, футбола);

- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание, строение человека);

- историей (история Древней Греции и Рима – зарождение Олимпийских игр).

Программа составлена в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, календарные соревнования, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, нормативы для проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, приобретение знаний, умений и навыков через систематические занятия лыжными гонками.

Задачи:

- освоение и совершенствование основ техники передвижения на лыжах;
- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Принципы:

- развитие физических и специальных качеств через ориентацию на личностный потенциал ребенка, его стремления к самореализации и самоорганизации;

- доступность и вариативность;
- от простого к сложному.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: легкой атлетики, баскетбола, футбола и т.д.

Формы контроля включают текущий контроль, контрольные испытания, участие в соревнованиях, самоконтроль. Освоение программы считается завершённым при условии выполнения обучающимися нормативов действующей программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	7	7	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	44	2	42	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	31	2	29	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	46	2	44	диагностика
6	Участие в соревнованиях	8	-	8	соревнования
7	Контрольные испытания	4		4	выполнение КПН
8	Итоговое занятие	2		2	беседа
	Итого часов за период обучения:	144	14	130	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий лыжными гонками. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка.

- *Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.*

Порядок и содержание работы. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

- *Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

- *Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

- *Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.*

Значение правильной техники для достижения спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

Форма контроля: беседа.

3.Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть:

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;
- Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

Гимнастические упражнения

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в виси. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40 м (7-8 лет) и до 50-60 м (9-10 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (9-10 лет), 2 - 3х30 - 40 м (10-11 лет), 3 - 4х50 - 60 м (11 лет). Бег 60 м с низкого старта (8-9 лет), 100 м (10-11 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-11 лет) и до 50-

60 м (11 лет). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (7- 10 лет). Бег медленный до 3 мин. (11 лет). Бег или кросс до 500 м (10-11 лет) и до 1000 м (11 лет).

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания теннисного мяча на дальность.

Спортивные игры:

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, и др. Различные эстафеты.

Форма контроля: диагностика.

4.Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: Характеристика средств специальной физической подготовки; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Практическая часть:

Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение на лыжах (лыжах роллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; , прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных

ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким -либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (8^0) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500 +3x1000+ 2x1500 м; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы.

Форма контроля: диагностика.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практическая часть: построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два, передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45^0 , 90^0 ., повороты вокруг пяток лыж; передвижение скольльзящим шагом на лыжне под уклон; движение скольльзящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скольльзящим шагом до 1 км; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты

переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона - горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4 °; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами

Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40-50-60м.; «Змеелов».

Участие в соревнованиях

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по лыжным гонкам. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма.

Практическая часть: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Контрольные испытания.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической

подготовке. Участие в тестировании по теоретическим вопросам.
Анкетирование.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Воспитательная работа

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (о здоровом образе жизни, о спортивных достижениях спортсменов Удмуртии и т.д.);
- посещение спортивных праздников и соревнований муниципального и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

В спорте используют различные методические формы убеждения.

Одна из них – **беседа** со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой **дискуссия** в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Следующий метод – **поручения**. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Обучающийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Воспитательная работа с юными лыжниками носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы. Наиболее важным в формировании юных лыжников является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, тяжелые тренировочные нагрузки, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используются выпуск стенных газет, спортивных листков, походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Организационное родительское собрание	сентябрь
4.	День народного единства	ноябрь
5.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом	декабрь
6.	Новогодние мероприятия	январь
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	февраль
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому дню	март
9.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню здоровья.	апрель
10.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май

Планируемые результаты.

В результате освоения программы «Лыжные гонки» обучающиеся будут знать:

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;

обучающиеся будут уметь:

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- иметь опыт участия в соревнованиях;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагогическую деятельность осуществляет тренер-преподаватель, имеющий педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по профилю программы

Информационное обеспечение: учебники по физкультуре, справочные материалы, правила соревнований по лыжным гонкам, видеозаписи соревнований по лыжным гонкам России и мира.

Материально-техническое обеспечение

Лыжная база, снегоход, станок для обработки лыж, мяч волейбольный, мячи футбольные, мяч баскетбольный, конусы, лыжи, скакалки, скамейки, ботинки лыжные, стенка шведская, турник, палки лыжные, лыжероллеры, гантели, штанги, эспандер лыжника, секундомер.

Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие *методы обучения*: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой. А также следующие *методы воспитания*: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

В ходе реализации программы используются следующие *педагогические технологии*: группового обучения, коллективного обучения,

дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии, дистанционного обучения.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп **методов**: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения:

- обще подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

Формы занятий: групповые теоретические и практические занятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы («Как правильно бегать и дышать при беге», «Что нельзя делать перед соревнованиями. 10 важных пунктов» - [youtube.com](https://www.youtube.com)), плакаты (www.sk-neftekhimik.ru – обучающие плакаты по лыжным гонкам), правила соревнований по лыжным гонкам(frs24.ru *Статья* pravila-lyzhnye-gonki), видеозаписи соревнований ведущих спортсменов России и мира ([youtube.com](https://www.youtube.com)– «Лучшие моменты российского спорта», «Самые яркие спортивные победы»).

Формы аттестации/контроля

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

- **освоение теоретической подготовки:** в виде тестирования по изученному материалу;
- **физическая подготовка:** уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях районного и муниципального уровня.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей физической подготовке

Контрольные упражнения(тесты)	8-9 лет		10-11лет		12 лет	
	м	д	м	д	м	д
	Бег 60м(с)	13,0	15,0	12,5	13,0	
Бег 100 м(с)					15,8	
Бег 800м (мин., с)				4,00		3,55
Бег 1000 м (мин., с)			3,50		3,45	
Прыжок в длину с места (см)	130-145	125-145	150-160	150-155	165	160

Оценочные материалы

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- ✓ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование проводится два раза в год (октябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики лыжных гонок (Приложение №2,3,4)	Не менее 50% правильных ответов

Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
2. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003

3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
4. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
5. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 1992.
8. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
12. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
14. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
15. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
17. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

Список литературы для обучающихся:

1. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
2. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Сайт Федерации лыжных гонок России - www.flgr.ru
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные_гонки/
3. www.sport-express.ru/olympic14/skiing/
4. www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. *Цель отталкивания палками:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. *Цель свободного скольжения:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. *при выносе рук и палок вперёд.*
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. *Исходная поза отталкивания палками:*
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
 - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. *Отталкивание палками.*
 - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.
 - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. *Поза окончания отталкивания.*
 - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
 - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.
 - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
 - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.
2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.
6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. *Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. *Поворот переступанием в движении применяется (здесь и да лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):* а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.
5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.
9. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80см.
10. *Лыжные палки в момент постановки в снег:* а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.